

▶ 世界励志读物三大经典之一

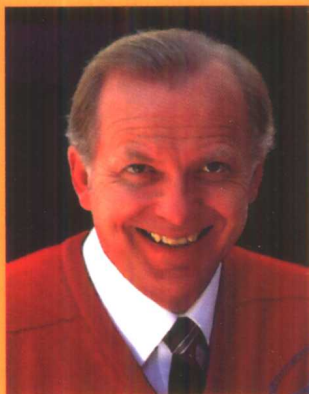
国内独家
授权出版

像赢家那样思考

Think Like a Winner

〔美〕沃特·斯塔普斯 博士 著

刘祥亚 译



Walter Staples

全球最著名的10位励志大师共同推荐

肯尼思·布兰德博士（《一分钟经理》作者）

丹尼斯·韦特利博士（《赢的心理学》作者）

劳伦斯·彼得博士（《彼得原理》作者）

罗伯特·舒勒博士（《大国思想》作者）

安东尼·罗宾斯博士（《唤醒内心的巨人》作者）

尼都·求本恩（美国演说家协会前主席）

杰克·坎菲尔德（《心灵鸡汤》作者）

布赖恩·特蕾西博士（《最大成就》作者）

詹姆斯·纽曼（《放开你的刹车！》作者）

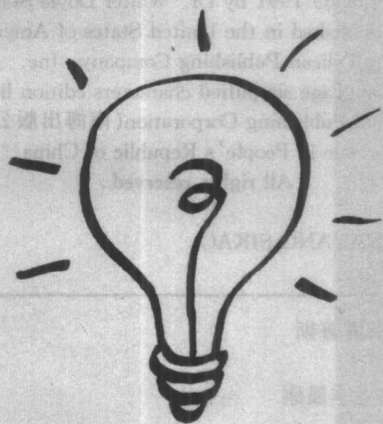
诺曼·文森特·皮尔博士（《积极思考的力量》作者）

▶ 世界励志读物三大经典之一

像赢家那样思考

〔美〕沃特·斯塔普斯 博士 著

刘祥亚 译



Think Like a Winner

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

像赢家那样思考/(美)斯塔普斯著;刘祥亚译. - 海口:南海出版公司,2001.7

ISBN 7 - 5442 - 1944 - 5

I. 像… II. ①斯… ②刘… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 049621 号

著作权合同登记号 图字:30-2001-83

Think like a winner

Copyright © 1991 by Dr. Walter Doyle Staples

First published in the United States of America

by Pelican Publishing Company, Inc.

Chinese language simplified characters edition licensed

to Nanhai Publishing Corporation(南海出版公司)

for sale in People's Republic of China.

All rights reserved

XIANG YINGJIA NAYANG SIKAO

像赢家那样思考

作 者 沃特·斯塔普斯

译 者 刘祥亚

责任编辑 陈明俊 季晟康

封面设计 罗 洪

出版发行 南海出版公司 电话 (0898)65350227

社 址 海口市机场路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570203

经 销 新华书店

印 刷 北京龙华印刷厂

开 本 850×1168 毫米 1/32

印 张 11

字 数 220 千

版 次 2001 年 7 月第 1 版 2001 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7 - 5442 - 1944 - 5/B·17

定 价 21.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

“如果你想得到赢家才能得到的结果，你就必须像赢家那样思考！”

那么如何才能像赢家那样思考呢？下面是所有巅峰人士特有的十大核心信念。

仔细琢磨每一条，想像如果你拥有了这些信念，并且让它们成为你生活的一部分，那么你的生活将会变成什么样子？

一、赢家不是天生的，是靠努力成就的。

二、你命运的主宰性力量就是你所从事的思考。

三、你被赋予力量去创造自己的未来。

四、每次逆境都会令你收益良多。

五、你的每个信念都是一种选择。

六、除非你接受失败，并把它看成是不可改变的现实而停止努力，否则你永远也不可能被击倒。

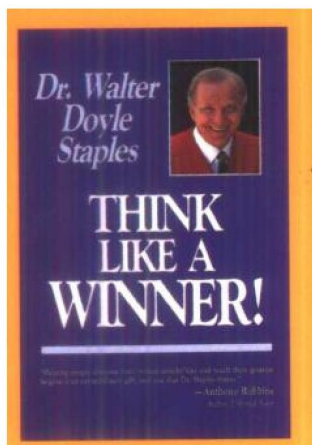
七、你至少在生活中某一领域里会拥有出类拔萃的能力。

八、你取得成就的真正限制是你自己加上去的。

九、没有高度的责任感就不可能有巨大的成功。

十、要实现任何有价值的目标都需要别人的支持。

翻过这一页之后，就开始像赢家那样思考吧！



作者简介

沃特·斯塔普斯博士，美国最著名的人类潜力学专家之一。出版于1991年的《像赢家那样思考》被认为是继《思考致富》、《如何赢得朋友与影响他人》之后个人成长领域的又一经典作品。该书一出版即风靡全球，以8种文字在35个国家发行，并很快成为世界上各大公司、大学和政府机构中个人和职业发展教材。斯塔普斯博士也从此跻身世界励志大师的行列。

责任编辑：陈明俊 季晟康

E-mail: chmj@public.east.net.cn

封面设计：罗洪

目 录

前 言/1

介 绍/5

期待理论/6

自我限制的信念等于自我毁灭的行为/9

当你改变了自己的思维时,你就改变了自己
的生活/10

积极思维中的挑战/12

我们的目标是什么/14

第一部分

第一章 什么使人们成功/19

成功的关键/23

思维的过程/26

你该对大脑说些什么/31

自我研究/32

第二章 在你成长过程中的一些主要影响/36

教育所扮演的角色/38

你的信念是什么/43

你现在的信念许多是错误的/48

一个想法能改变你的一生吗/51

冒险和改变/54

第三章 全面成功的行为模型/59

人类和动物/59

成功方程式/61
你比自己所想的更伟大/64
全面成功守则/67
你的基本硬件:大脑和身体的结合/70
海伦·凯勒的故事/74
创造力的天才/75

第四章 知觉的力量/80

有意识思维过程/81
测试你的知觉/86
你具有多少洞察力/93
大脑是如何塑造心理表象的/98
潜意识思维过程/99
暗示的力量/106

第五章 人类的成功系统/109

你的内在成功系统/111
你的成功系统永远不会失败/114
自我概念/115
自我表象/117
自尊/122

第六章 大脑如何工作/129

五大心理法则/130
心态/139
学习的过程/143
先天的驱动和后天驱动/146
两种主要的恐惧:失败和被拒绝/149
克服恐惧/152

第二部分

第七章 为成功重新编写你的大脑/157

你的心理空间/158

你是如何被编写的/159

你的心理光源开关/161

自生制约/165

你的信念书/172

认可的力量/176

克服恐惧/180

第八章 规划你的未来/186

积极的心态/187

完全相信自己/194

大的、富有挑战性的目标/205

第九章 努力提升自己/216

负责任的行为/216

时间管理/222

个人发展/235

健康/244

霍姆斯 - 拉赫图解/253

第十章 增进自己的价值/255

创造力/255

服务/264

卓越/274

第十一章 良好的人际关系:你成功的王牌/280

说服和强迫/281

培养良好的人际关系/288

通过认同增加价值/291

看到问题的另一面/296

有效的倾听/300

第十二章 领导能力:增加生产力的战略/304

工作场所的领导能力/305

合作与竞争/308

动机理论/314

赫茨伯格的动机/维持理论/322

质量圈/326

每个人都是重要的/329

方程式:最后回顾/330

结束语/333

控制自己的生活/333

变化是不可避免的/335

生活的目的/336

生活的哲学/337

成功的终极秘密/340

致 谢/343

关于作者/345

NLP 重塑练习

1. “建立自信”/15

2. “塑造自我表象”/120

3. “停止思维”/135

4. “改变信念”/173

5. “消除恐慌”/180

前言

“若想改变你的世界，你只需从不同的角度
看它就行了。”

——作者

1

每个人都想成为赢家。

没有人会否认在自己的内心深处或潜意识里都想取得成功——也就是在生活中成为“赢家”。很多人都坚信自己应该成为赢家，而与此同时，更多人却正在为真正的成功没有来临而感到迷惑和失望。

一个奇怪的事实是，很多人都没有意识到成功是需要过程的，但他们却很容易接受这样的概念：要想成为一个成功的医生、工程师或律师，需要几年的认真学习和努力。那么，为什么在生活中想要成功会有这些不同呢？

一个不言而喻的道理就是，如果你所拥有的都是一些失败的想法，那么你所有的努力便会以失败告终。换句话说，如果你想成功的话，你就需要拥有一些能让自己成功的思维方式。如果你想成为赢家，你首先必须像赢家那样

思考。你需要得到世界上超级成功者所拥有的那些能给人力量的信念！

这就是为什么你需要这本书。实际上，**如果你一辈子只读一本励志书的话，那么就读这一本吧！**因为这是一本完整的个人和职业发展手册，并且是建立在已经被实践证明了的建议之上的。

本书的主要目的是使一般人相信，他们可以在生活的一个或多个关键领域出类拔萃，而不管他们的成长过程、教育程度以前的成就如何。本书广泛适用于管理人员、教师、销售人员、行政主管人员、工程师、护士、企业家、秘书和学生等等——适用于任何愿意对生活投入更多以期收获更多的人。

本书还引用了历史上一百多位名人的观点来支持本书的主要论点。如果我们假设他们的平均年龄是五十岁，那么本书就融合了五千多年的集体智慧。

像赢家那样思考已经被一些成功的人士实践了很长时间，它不是一个会很快过时的概念或时尚。你应当认真地尝试一下，**从成功人士那儿学到一些难得的智慧，而不是仅仅从自己的失败中汲取教训。**通过这种方式，你可以走得更快、更远，因为时间毕竟是你最少的资本。

本书揭开了“成功”这个词的神秘面纱。成功，并不是魔力在作怪。平庸者之所以平庸是因为他们只能有平庸的“蓝图”去支配潜意识。同样，非凡者之所以非凡是因为他们有非凡的“蓝图”去支配潜意识。你在自己大脑中“看”到的就是你所期待的；同样，你所期待的就是你所

得到的。这就是那些取得非凡成就者和一生平庸者的主要区别。

在新的现实中创建新“蓝图”的一个最有效工具就是一个思想**重塑**的过程。这种重塑牵涉到你大脑中思想和经历的表现方式，而把经历表现的积极和有成就总是比把它表现的消极和失败更容易。通过这种方式，你就可以在生活中获得不断前进的力量，并为自己和他人获得一些你自己以前不可能取得的成就。记住这一点：不改变自己思维方式的只有那些固执的人（他们是不愿意改变）和死人（他们是无法改变）。虽然有些事实是永恒的，但大多数都不是的。

下面是一些问题，正是这些问题引发了对知识的探索，并最终走进本书：

- 为什么有些人比其他人更成功？
- 如何才能控制自己的思维和行动？
- 取得成就的人有什么独到之处？

你在生活中得到的回报来自于你的**表现**结果，而不是你的**潜力**。本书把你的表现和潜力联系在一起，以便将它们更清楚地聚焦于一种理性的估量上。借助你以前无法得到的信息，本书通过另一个角度对这两个因素进行了透视。

在进行任何一项大的工程之前，多产的美国发明家托

马斯·爱迪生^①给出这样一个建议：“先找出大家都知道的每件事情，然后从他们停下来的地方开始。”

本书的这些信息试图归纳那些有关人类潜力和个人成长的“每个人都知道的”事情。它为你提供一个有意义的起点，一个通往更富裕、更有成就感的新生活的开始。

让我们引用一下1929年诺贝尔文学奖得主、德国小说家托马斯·曼^②的话：“有序和简化是掌握一个主题的第一步；真正要征服的敌人是那些你不知道的东西。”

你该掌握的主题是你用目前方式思考的过程和原因，因为当你改变了自己的思维时，你也就改变了自己的生活。

① Thomas Edison(1847—1931)，世界最伟大的发明家之一。

② Thomas Mann(1875—1955)，德国小说家，1929年诺贝尔文学奖得主。

介 绍

“人就是他相信的东西。”

——契诃夫

5

心理学是一种探讨人类行为和心理思维过程的科学。它存在于人类生活的所有方面（包括快乐和忧伤），以及你的人际关系（无论是好的还是坏的），与家人、朋友、商业伙伴以及整个社会的关系。没有一项人类活动——结婚、生子、与他人交流思想、销售产品或建立新的商务关系能完全脱离心理学范畴。

在过去的三十五年里，行为心理学领域取得了重大突破。在这些突破中，最有意义的部分就是有关自我形象本质、积极思维的力量和人类成功机制的控制或目标寻求本质的理论。这些方法都被综合到一种新的、令人激动的方法论中，这种方法论被称为**神经语言编制(NLP)**。神经语言这个术语由“神经”（指大脑）和“语言”（指语言）组成，“编制”就是指把一个想法或概念输入大脑。NLP研究的就是人们如何与自己的大脑进行语言和非语言的交

流，以及这种交流如何影响他们的中央神经系统和行为。

尽管取得了一些进展，但公众依然对任何宣称能给个人行为带来有意义及可预见的方法表示怀疑。这并不是因为这些理论行不通，实际上，当这些理论被认真严肃地应用到个人或团体身上时，它们极有效地帮助许多人建立、培养了更高的自信，增加了他们的能量和热情，并使他们在生活中有了一种方向感和目的感。

公众拒绝应用这种自我改进技巧，其中或许有它的实际原因。收集、研究、吸收、消化并应用所有的相关信息对一般人来说毕竟过于烦琐，很少有人愿意从生命中拿出五年时间去从事上述活动。大多数人整日忙于日常生活，没有时间去认真地考虑一下个人成长和职业发展。相反，他们继续按照旧的方式生活，努力活得 longer——哪怕只有一天。

本书的目标是帮助那些忙碌的人们克服生活中限制他们提高自己的时间界限。它归结于一个决定所有自觉的、有目的的行的行为的重要因素，那就是：人们对自己本身及自身能力所持的个人信念和相关形象，以及对这些信念所产生的期待。

期待理论

我把这种方法称为**期待理论**。期待理论认为你对于自己和周围世界的看法，是你生活中成功的主要决定因素。实际上，正是通过你的信念，你创造了自己生活的世界。

这个理论的实际应用方式如下：

- 你所持有的信念是所有你思考、或不曾思考的直接结果。信念是深埋于大脑深处的潜在而又巨大的力量。
- 你的信念反过来产生你对结果和未来的期待。期待是你大脑工作的积极力量。
- 你的期待反过来决定你的态度。你的态度一旦被表达出来，就决定了你的行为。

考虑一下下面的这个因果关系，看看个人信念是如何代表你的生活基础的：

7

当你改变自己的思维时，

你改变了自己的信念；

当你改变自己的信念时，

你改变了自己的期待；

当你改变自己的期待时，

你改变了自己的态度；

当你改变自己的态度时，

你改变了自己的行为；

当你改变自己的行为时，

你改变了自己的表现；

当你改变自己的表现时，

你改变了自己的生活。

注意，你不可能仅仅靠试图改变自己的生活而改变自己的生活；你也不可能仅仅靠试图改变自己的表现而改变自己的表现；你不可能仅仅靠试图改变自己的行为而改变自己的行为；你不可能仅仅靠试图改变自己的态度而改变自己的态度；你不可能仅仅靠试图改变自己的期待而改变自己的期待；你不可能仅仅靠试图改变自己的信念而改变自己的信念；**但你可以改变自己大脑中代表自己固有思维的“蓝图”或内部表象。**而这将会给你生活中对你来说很重要的领域带来变化。

你的信念代表着你过去所做的关于自己的有意识决定以及你希望或不希望取得的成就，这些决定如今在生活中被无意识地重复。它们不断控制你的思维，指导你的行为并决定你的相对表现水平。你在生活中某一领域的表现只是你在这领域全部潜能的一部分。实际上，这主要是你根深蒂固的信念在发生作用。

在你所有的信念中，最重要的就是你的**核心信念**，因为它们对你的未来至关重要。你对生活中的方方面面有着众多的信念，你对网球、空气污染、赛车、政客、航船、意大利面食、古典家具、鲜花、摇滚乐、蛇、飞机、野营……等等都有着自己的观点。但这些观点中没有一个是你的生活有很大影响，但本书开头所列的那些核心信念就不一样了。**因为核心信念对你的存在是很关键的，而且它们决定你的生活的走向。**

你的大脑是你内部成功系统后面的动力。无论你相信